



青年期プログラム



	月	火	水	木	金	土
日					1	2
AM					ストレッチ/ フレイジング	
PM					たまこく 調査隊	
					ナイトケア	
日	4	5	6	7	8	9
AM	杏仁豆腐 作り	脳トレ	SST 防災 訓練	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジング	
PM	ウォーキング	ウォーキング	茶道	音楽	しゃべり場	
					ナイトケア	
日	11	12	13	14	15	16
AM	調理& 簡単クッキング	脳トレ	認知行動療法	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジング	土曜 DC
PM	雨と傘の 壁飾り	ウォーキング	美術	全体会議	メンバー企画	
日	18	19	20	21	22	23
AM	マインド フルネス	脳トレ	SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ゲーム	
PM	ウォーキング	ウォーキング	利き茶	音楽	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	25	26	27	28	29	30
AM	マインド フルネス	脳トレ	認知行動療法	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ゲーム	
PM	青年期・生活充実 交流会	ウォーキング	美術	コラージュ	おっきな ぬいえ	
					ナイトケア	

- * 網掛けの枠は、生活充実プログラムと合同プログラムです
- * 天候等により、プログラムが変更となる場合があります
- * ナイトケアは、16時～20時になります(15:30より来所可)